

Profilaktinės priemonės, padedančios kuo ilgiau išlaikyti gerą regėjimą:

- Neskaitykite važiuojant automobiliu ar autobusu, taip pat – gulint, ar prie prasto apšvietimo.
- Ribokite televizoriaus žiūrėjimo bei darbo kompiuteriu laiką.
- Nežaiskite kompiuterinių žaidimų, ribokite naršymo internete laiką.
- Nežaiskite žaidimų, esančių mobiliuosiuose telefonuose.
- Svarbi sąlyga norint išsaugoti akis ir palaikyti jų funkcijas - taisyklinga mityba.



Kada reikia kreiptis į akių gydytoją?

Naujo kontrolinio akių patikrinimo ir apsilankymo pas gydytoją būtinumą nulemia prieš tai buvusio akių patikrinimo rezultatai. Jei atsirado netikėtų bėdų, nelaukite eilinio akių patikrinimo. Nedelsdami kreipkitės į gydytoją, jeigu:

- regėjimas netikėtai nusilpo;
- regėjimas negerėja ir nuolatos silpsta;
- pradodate matyti šešėlius;
- judinant galvą ar akis, jose sužaižaruoja.

Jei vaikas pradėjo skųstis akių nuovargiu, skausmais, silpnesniu regėjimu, taip pat jei pastebėta, kad jis skaito iš labai arti, žiūri prisimerkęs – nieko nelaukus reikia jį vesti pas akių gydytoją.



Medikai pataria vaikams, kurių rega sutrikusi, leisti žiūrėti tik vaikams skirtas laidas, laikantis nurodytų higieninių rekomendacijų, televizorių žiūrėti ne dažniau kaip du kartus per savaitę.

Paklauskime savęs, ar visi tėveliai taip elgiasi?

**Šilutės
rajonas
savivaldybės**
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS
Lietuvininkų g. 8, Šilutė LT-99133
Tel./Faks. 8(441) 52217
www.silutessveikata.lt

Regėjimo sutrikimų profilaktika

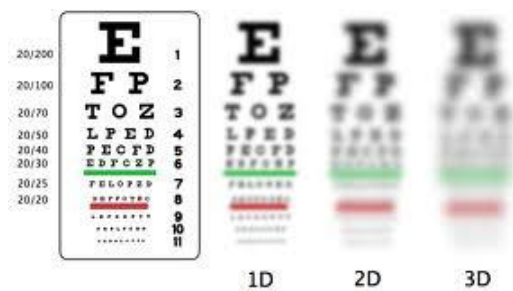


Trumpa naudinga informacija tėvams

2012 m.
Šilutė

Visi mes žinome seną tiesą, kad vaikų akimis reikia rūpintis nuo mažens. Vaikučių tėveliai turėtų žinoti, kad laiku pastebėjus pakitimus, regėjimo problemas dar įmanoma ištaisyti. Tiesiog reikia netingėti ir šiek tiek pasidomėti.

Dažniausias vaikų akių ligų sutrikimas – trumparegystė. Trumparegystė (miopija) – tai akių refrakcijos (gebėjimo laužti šviesos spindulius) yda, kai žmogus blogai mato tolimus daiktus, nes jų vaizdas susidaro prieš tinklainę.



Ši liga yra glaudžiai susijusi su dažnu kompiuterio naudojimu bei televizoriaus žiūrėjimu. Kasdieninis sėdėjimas prie televizoriaus bei nuolatinis darbas kompiuteriu labai apkrauna akių raumenis. Akių nervai itin jautriai reaguoją į šių prietaisų siunčiamus impulsus, todėl po truputį ima silpnėti regėjimas.

Trumparegystės profilaktikai rekomenduojami specialūs akių pratimai:

- *Dirbdami kompiuteriu ar žiūrėdami televizorių darykite pertraukas.*

- *Mirksėkite. Stipriai ir lėtai užmerkite ir plačiai atmerkite akis. Lėtą mirksėjimą kaitaliokite su greitu.*

- *Pakelkite akis į viršų ir lėtai sukite ratu pagal laikrodžio rodyklę, vėliau prieš laikrodžio rodyklę.*

- *Nepasukdami galvos pažiūrėkite į kairę, paskui lėtai pasukite akis į dešinę. Užsimerkite. Pakartokite po 5 judesius į kiekvieną pusę.*

- *Pažiūrėkite į tiesiai prieš save esantį tolimą objektą (galima žiūrėti pro langą) 3 – 5 sek., po to nukreipkite žvilgsnį ir 2 – 3 sek. Sufokusuokite į savo nosies galiuką. Kartokite kelis kartus.*

- *Užmerkite akis ir pamasazuokite rodomųjų pirštų galiukais (iki 30 sek.). - Po kiekvieno pratimo uždenkite akis delnais ir pailsėkite 2–3 sek. Per dieną reikia rasti laiko bent dviem akių treniruotėm.*



Vaiko binokulinis matymas baigia formuotis 2,5-3 m. amžiuje. Dėl šiuo laikotarpiu nepastebėtų ir nekoreguotų ydų pradeda vystytis rimti regėjimo sutrikimai.

Pagal sveikatos priežiūros apžiūrų instrukcijas, okulistas privalo profilaktiškai patikrinti tik 3 metų ir ikimokyklinio amžiaus vaikus. Šiose nuorodose praleidžiamas pats pavojingiausias ir jau minėtas vaiko amžius – apie 2-3 metai.



Įgimtos akių ligos ir kiti sutrikimai turi būti pradedami gydyti tuoj po vaiko gimimo, nes po to jau yra vėlu.

Mokyklinio amžiaus vaikų akis reikėtų tikrinti kartą per metus, jei juntamas pablogėjimas, - bent kartą per pusę metų.